

市税・国保税・後期高齢者医療保険料・介護保険料・保育所保育料・市営住宅使用料・上下水道料金・学校給食費

10月～12月は「収納強化月間」です

滞納の解消を進めます

市では、市税や各種料金の滞納を減らすため「債権管理方針」を定めました。この方針に基づき、負担の公平を目指し、厳正に滞納整理を進めます。特に12月までを「収納強化月間」と位置付け、市税や各種料金の未納者に対し、文書や電話による催告など、全庁的に滞納整理を強化します。また、所得や財産があるにもかかわらず、督促・催告に応じない悪質な滞納者に対しては、やむを得ず財産の差し押さえや支払督促を実施します。

未納を放置しないでご相談ください

病気・失業など、やむを得ない事情により納期限までに納めることができない場合は、法律の範囲内で納期を延ばしたり、分割して納付できる場合があります。未納をそのまま放置すると、延滞金の増加や差し押さえなどの不利益を受けることとなりますので、早めにご相談ください。平日の納付や相談が難しい方のためには、「部」休日・夜間相談窓口も開設しています（14ページ参照）のご利用ください。

市税・各種料金	相談窓口
市税・国保税・後期高齢者医療保険料	納税課 ☎72-3118
介護保険料	高齢者支援課 ☎72-6121
保育所保育料	こども家庭課 ☎72-3128
市営住宅使用料	建築課 ☎72-3144
上・下水道料金	業務課 ☎72-3133
学校給食費	学校給食センター ☎64-0876

これで安心！ 口座振替

市では、指定の口座から市税などを自動的に引き落とす「口座振替」をお勧めしています。一度申し込めば、納め忘れもなく安心・便利です。保育所保育料を除くまた、上・下水道料金の納付書は納期限までコンビニエンスストアでも納付できます。時間や曜日にかかわらず納付できますので、ぜひご利用ください。

滞納を放置すると

—市税の滞納処分—の一般的な流れ

1.督促状の送付

納期限の翌日から30日以内に督促状を送付します。

2.催告

督促状の発送後も納付がない場合は、電話や文書などで早急な納付を促します。

3.財産調査

さらに納付がない場合は、金融機関や勤務先などへ財産調査を行います。

4.差し押さえ

財産があるにもかかわらず納付も相談もない場合は、預金・給与・売掛金・生命保険・自動車・不動産などの財産を差し押さえます。

5.換価

差し押さえた財産は、公売や取り立てなどを行い、滞納税に充てます。

○国保税を滞納すると

…有効期限の短い「短期保険証」や、医療費がいったん全額自己負担になる「資格証明書」が交付される場合があります。

○介護保険料を滞納すると

…未納期間に応じて介護給付が制限されます（利用者負担額の引き上げ、高額介護サービス費の支給停止など）。

○上・下水道料金を滞納すると

…給水を停止することがあります。

○市営住宅使用料を滞納すると

…入居が取り消しになることがあります。

納付相談にあたって、「所有財産調査」を提出していただく場合があります。これは、納めることができない事情や生活の実態、家計の収支などを正しく把握するための資料となるものです。





管理
栄養士の



青ちゃん 黒ちゃん に聞いてみよう!

Q 秋はつい食べ過ぎてしまっ… どうしたらいいでしょう? (50代女性)

A “食欲の秋”ならではの悩めるご相談ですね(笑)。しっかり食べてもカロリーを抑えたいなら、野菜と同じく低カロリーの食材であるきのこ類、海藻類を上手に活用してみませんか。

まずきのこ類について。きのこ類は低カロリーな上にビタミン類やミネラル、**食物繊維**が豊富で、グアニル酸などのうま味成分も含んでいます。干しいたけなどに含まれるうま味成分(グアニル酸)は、昆布のうま味成分(グルタミン酸)と組み合わせると相乗効果で、うま味が強くなってよりおいしくなります。調味料をたくさん使わなくて済み、減塩効果も期待できます! それに干しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いんですよ。

きのこ類はくせがないので、汁ものや炒め物などさまざまな料理に使えます。料理のかさを増すことができ、カロリー減にもつながりますね!

次に海藻類。「海の野菜」とも呼ばれ、きのこ同様に低カロリーです。食物繊維が豊富で、加えてカルシウムや鉄分も含んでいるので、日本人が不足しがちな栄養素を補える食材と言えます。実は1日1回は食べてほしい食材です。

海藻の食べ方としては、みそ汁の具や麺類のトッピング、サラダや酢のものにしたりとまさにいろいろ。乾燥タイプのもは日持ちもしますし、野菜が不足しがちな冬にも活躍する食材ですね。

* * *

ところでこれは余談ですが、あるときアンケート調査で「きのこ類、海藻類を1日1回食べていますか?」と尋ねたところ、「食べる」と答えた方は全体の3分の1程度しかいませんでした。

野菜は、意識して食べる人が増えたな—と思うのです

海藻類には、
昆布・とろろ昆布・ひじき・
もずく・わかめ・めかぶ・
あおさ・いわのり・
てんぐさ(ところまん・寒天)
などがあるね!

きのこ類には、
えのきだけ・エリンギ・
きくらげ・しいたけ・しめじ・
なめこ・まいたけ・
マッシュルーム・
まつたけなどがあるよ!



Illustration:mic@Inco

が、きのこ類や海藻類はまだまだ忘れられがちなようです。ともに低カロリーですが、栄養たっぷりの食材ですので、積極的に使いたいですね。

そんな私のおすすめ料理は「きのこスープ」(写真参照)。作り方はとっても簡単! お好きなきのこ(私はしめじ、生しいたけ、えのき茸を用意しました)を食べやすいように切ったら、鶏がらスープに加え、火が通ったら、しょうゆ・酒・塩で味を調べ、水溶きかたくり粉、溶き卵を加えて出来上がり! 体も温まって、食欲もしっかり満たされる一品ですよ。わかめなど海藻をプラスしてもおいしいです!



きのこスープ
おすすめですよ!



★気になる言葉

食物繊維

食物繊維には、水溶性と不溶性があり、きのこ類と海藻類に含まれる食物繊維はともに水溶性です。その特徴は、コレステロールの吸収を抑えたり、血圧を下げる働き、あるいは体に害のある物質が吸収されないよう、便として排出する効果があると言われています。

おやじの料理教室

対象 男性で調理経験の少ない方
日時 11月2日・16日・30日、12月7日(全て水曜)
10:00~13:00
場所 花川北コミセン
持ち物 エプロン、三角巾、布巾、箸
講師 石狩市食生活改善推進員
定員 30人(先着順)
費用 2,000円(材料費込み。4回分)
申込締切 10月20日(木)
申込・問合せ 保健推進課 ☎72-6124